

Koloskoopia protseduur planeeritud pärast kella 12.00, ilma diabeedita patsient

Uuringuks ettevalmistumine

Ettevalmistus on koloskoopia lahutamatu osa, ilma ettevalmistuseta uuringut teha ei saa. Sool peab olema puhas, et hinnata jämesoole limaskesta, võimaliku põletiku olemasolu ning leida üles teinekord väga väikesed polüübid ning kasvaja.

Õnnestunud ettevalmistus mängib suurt rolli selles, kui valutav, talutav, informatiivne ning kiire koloskoopia on. Ebapiisav ettevalmistus on ebaõnnestunud koloskoopia sagedasim põhjus ning on seega väga koormav nii patsiendile kui endoskoopiakeskusele ning võib viivitada vahel elulise tähtsusega diagnoosi saamist!

Patsient peab ebapiisava ettevalmistuse korral kogu protseduuri uuesti läbi tegema: uuesti paastuma ning uuesti lahtistit jooma ja tulema uuele uuringule.

1. Koloskoopia ettevalmistus algab juba nädal enne uuringut. **Vähemalt 5 päeva enne uuringut on vaja ära jätta võimalikud tarvitatavad rauatabletid.** Rauapreparaadid värvivad soolesisu mustaks ning seda on praktiliselt võimatu sooleseintelt maha pesta, et head nähtavust saavutada.
2. **Vererõhuravimite tarvitamist katkestada ei ole vaja.** Diabeedi korral on vajalik ravimiannuste korrigeerimine vastavalt paastumise ajale ning söödava toidu kogusele.
3. Uuringule suunavat arsti ja endoskopiisti tuleb kindlasti **teavitata võimalikest tarvitatavatest verevedeldajatest** (nt Marevan, Xarelto, Plavix).
4. **Marevani** tarvitamise korral on vaja teada viimase INR-i määramise aeg ning INR-i väärtus.

Enamasti pole verevedeldajate tarvitamise katkestamine enne protseduuri vajalik, kuid endoskopist peab nendest teadlik olema!

1. Uuringule suunav arst kirjutab patsiendile lahtisti retsepti. See tuleks apteegist vähemalt nädal enne uuringut välja osta, siis jõuate vajadusel veel arstiga ühendust võtta, kui antud ravimit mingil põhjusel apteegis olema ei peaks!
2. **Kiudainetevaene dieet. Kiudainetevaest dieeti tuleks pidada vähemalt 5 päeva enne koloskoopiat (kiudainete kogus peaks olema < 10 g/päevas).**
3. **Tarvitada võib** valget liha (näiteks nahata kana), kalkunit, kala, vorsti. Lubatud on valge riis, nisujahupasta, nisujahust seemneteta küpsised, hommikusöögihelbed, keedetud kartulid või kartulipuder, nisujahust sai, juust, muna, tofu, jäätis, tarretised, kummikommid, selged supid, seemneteta moos,

mesi, või, margariin. Lisaks võib tarvitada karastusjooke, kuid kindlasti mitte erksavärvilisi karastusjooke (nt mustsõstar, mustikas).

4. **Süüa ei tohi** täisteratooteid, täisterapastat või -riisi, seemneleiba või -saia, seemneid, pähkleid, ube, läätsi, tomatit, kurki, kapsast, viinamarju, väikeseseemnelisi marju (nt vaarikad, mustikad), puuvilju, juurvilju, peeti, salatit, punast liha, puuviljajogurtit.
5. **Koloskoopiale eelneval päeval** võite süüa kerge kiudainetevaba hommikusöögi. Lõunasöögiks võib tarvitada läbipaistvat tükkideta tarretist, mahlajääd, läbipaistvaid kummikomme. Seejärel tuleb kuni koloskoopiani paastuda.
6. **Juua tuleb rohkelt.** Lahtistid viivad organismist rohkelt vett välja ning enesetunne võib seetõttu olla üsna vilets. Juua võib näiteks vett või mineraalvett, taimeteed, õunamahla, limonaadi, spordijooke. Vältida tuleb erksavärvilisi jooke! Kokku tuleks koloskoopia ettevalmistuse käigus juua vähemalt 2 liitrit vedelikke.

Tarvitatavad lahtistid. Uuringueelse paastumisega alustamine ning lahtisti tarvitamise aeg ja viis sõltub protseduuri läbiviimise ajast. Koloskoopia ettevalmistuseks kasutatakse erinevaid lahtisteid. Lahtisti valib arst vastavalt patsiendi sümptomitele, kaasuvatele haigustele, üldseisundile ja teostatavale protseduurile.

Lahtisteid on erinevas koguses ning erineva maitsega.

Lahtistid tuleb lahustada vastavalt pakis olevatele juhistele ning tarvitada lähtudes sellest, kas koloskoopia toimub enne- või pealelõunasel ajal.

Lahtistite tarvitamiseks on erinevad nipid:

1. **Lahtistit on lihtsam juua läbi kõrre**
2. **Lahtistisse võib segada läbipaistvat siirupit, et varjata mõnevõrra ebameeldivat kergelt soolakat maitset. Siirup ei tohi olla intensiivse värvusega, sest see võib hiljem uuringut segada**
3. **Valmissegatud vedelikku võib hoida külmkapis ning vedelikule võib lisada jääkuubikuid, sest külma vedelikku on lihtsam juua.**
4. **Vedelikku võib pigistada sidruni- või laimimahla. Umbes üks sidrun liitri kohta muudab lahuse maitse kergemini talutavaks.**

Pealelõunane koloskoopia, protseduuri aeg pärast kella 12

Päev enne uuringut:

1. Kiudainetevaene hommikusöök, kuid pärast kella 12 enam süüa ei tohi, järgmine kord tohib süüa pärast protseduuri.

2. Umbes kell 19.00 tuleb alustada ettevalmistusega, liitri (kahe liitri) lahtisti joomisega. Liiter lahtistit tuleks juua umbes tunni aja jooksul.
3. Lisaks lahtistile tuleb juua vett, vältimaks dehüdratatsiooni teket. Võib juua ka läbipaistvat selget puljongit, piimata teed või kohvi või läbipaistvaid karastusjooke.

Kõht peaks lahti minema ca kahe tunni jooksul peale lahtisti joomisega alustamist. Kui peale kahe liitri lahtisti joomist ei ole kõht lahti läinud ja tekib kõhuvalu ning kõht läheb punni, tuleb ühendust võtta patsiendi uuringule suunanud arstiga või pöörduda EMO-sse!

Uuringupäeva hommik:

1. Teise koguse lahtisti joomisega tuleb alustada kell 7 uuringupäeva hommikul, liiter tuleb juua umbes tunni aja jooksul.
2. Uuringupäeva hommikul süüa ei tohi!
3. Võib juua läbipaistvat selget puljongit, vett, ilma piimata teed või kohvi, läbipaistvaid karastusjooke, kuid joomine tuleb lõpetada vähemalt kaks tundi enne uuringut.
4. Kindlasti tuleb manustada regulaarselt tarvitavad ravimid, eriti vererõhualandajad!